

## TUMBA - Tidsprogram Söndag 8 Jan 2017

Löpning	Längd Y	Längd i	Vikt / Kula (A)	Kula B (gummi)	Stav Y	Höjd Mål	Höjd Start
1) F15 60mh/76,2 10st 2H 09:00			Vikt K (6st)				
1) F17 60mh/76,2 12st 2H 09:15			Start 09:00				
1) F19-K 60mh/84,0 5st 1H 09:20							
1) F7-9 60m 4/13st/ 3H 09:30			Vikt M70-M90 (10st)				
M55-M65 60mh 5st/1H 09:40			Start 09:30				
M70+ K+ 60mh 1 H 4st 09:50						2) F15 Höjd (10st)	2) F17 Höjd (12st)
1) F14 60mh/76,2 24st 3H 10:00	2) F 7-9 Längd (zon) 4/14st					Start ca 09:30	2) F19 -F22 Höjd (5st)
60mh M40-M45 1H 3st 10:20	Start ca 10.00						Start ca 10:00
5) P19-M 60mH (4st) 10:25							
1) P7-9 60m 1/8 st/2H 10:50		Tresteg Alla 6st	Vikt M35+ M45 (10st)		6) P19-M Stav		
4) P15 60mH/84 15st 2H 11:00	2) P7-9 Längd (zon) 1/8 st	Start 11:00	Start 10:30	3) F 7-9 Kula/2,0	Start ca 11:15		
4) P17 60mH 91,5 8st 1H 11:10	Start ca 11:20			Start ca 11.00		2) F14 Höjd (24st)	
						Start ca 11:00	5) P15Höjd (15st)
200m M35 1H 11:15							5) P17 Höjd (8st)
200m M40 2H 11:20							Start ca 11:45
200m M45 1H 11:30			3) F15 Kula/3,0 (10st)				
200m M50 1H 11:45			Start ca 11:30				
200m M55 2H 11:55					Stav Alla Vet (10st)		
200m M60+ 2H 12:10			3) F17 Kula/3,0kg 12st		Start 13:00		
200M K35-K40 3H 12:25	4) F15 Längd 13:30		3) F19-K Kula/4,0kg 4st	3) P 7-9 Kula/2,0kg			
200m K50+ 3H 12:40			Start ca 12:00 F17-F19-K	Start ca 12:45			
7) P19-M 1000m ca 13:00							
800m M35-M45 1H (8st) 13:20			3) F14 Kula/3,0kg				
800 M50+ 1H (7st) 13:30		4) F17 Längd	Start ca 13:15				
800m K35+ 1H (9st) 13:40		4) F19-K Längd					
3000m M35-M45 1H (11st) 14.00	4) F14 Längd 14:45	Start ca 13:15	6) P15 Kula/4,0kg 15st				
3000m M50+ K (10st) 14:20			Start ca 13:45				
5) F15 600m ca 14:45			6) P17 Kula 5,0kg 8st				
5) F17 600m ca 15:00			Start 14:15				
5) F19-K 800m ca 15:10							
7) P15 600m ca 15:20			Vikt M50-M65 9st 15:00				
7) P17 800m ca 15:30			Start 15:00				
5) F14 600m ca 15.50							